



令和元年7月1日
高松市立牟礼南小学校



いよいよ7月！本格的な夏がもうすぐそこまできています。気温が上がって暑くなると汗をたくさんかきます。せいけつなタオルで汗をふいて、水分をしっかりとりましょう。暑さに負けないように、体調を整えて、たのしい夏休みをむかえたいですね！



こんげつ もくひょう なつ けんこう す
今月のほけん目標 夏を健康に過ごそう！

○プールで気をつけたい感染症○

・咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の高熱が5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。原因はアデノウイルス。タオルの貸し借りなどから感染することもあります。



・アタマジラミ症

アタマジラミとは頭皮に寄生する虫です。髪の毛の中に虫か卵が付着し、吸血されるとかゆみを感じます。卵はフケと間違いやすいですが、フケと違って触っても動きません。タオルの共有や接触で感染するので家族も一緒に治療することが必要です。



・ヘルパンギーナ

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みや口腔内に水疱ができます。いわゆる夏かぜの代表的なものです。のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので注意が必要です。



フツ素記念日集会をしました。

6月13日にフツ素記念日集会をしました。学校歯科医の高橋先生と歯について楽しく学びました。フツ素に関する標語の表彰もありました。おめでとうございます。

●最優秀賞

「フツ素くん むしばいきんのガードマン」 3年

●優秀賞

「フツ素くん いつもみんなのたからもの」 4年

「フツ素くん ブクブク キラリ じょうぶな歯」 5年

この標語はポスターにして保健室前に掲示してあります。是非ご覧ください。

保護者の方へ

・歯垢染め出し検査へのご協力、ありがとうございました。

お子様の感想は「きれいにみがけていると思い込んでいました」「みがけていないところがわかりました」というものが多かったです。自分の歯みがきを見直すよい機会になったのではないかと思います。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。

・5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。

「歯と自分をみがこう」のテーマのもと、自分の歯ぐきの観察や正しい歯のみがきかた、デンタルフロスの使い方を学びました。「歯みがきだけでなく、デンタルフロスも取り入れたい。」「今の自分の歯みがきの積み重ねが将来の自分の歯に影響するので丁寧に歯みがきをしたい」などの感想がありました。

学校保健委員会だより

6月23日（日）に学校保健委員会を開催しました。今年は大光病院の海野順院長先生をお招きし、「ネット依存・ゲーム障害」をテーマにご講演をいただきました。5・6年生児童、保護者の方々、学校医、スクールカウンセラー、教職員が参加しました。講演内容は以下のとおりです。



・依存症とは

依存症とは「脳のブレーキに当たる部分が壊れてしまう病気」です。はじめは好きでやっていただけでも、気づかないうちに熱中して、自分を自分でコントロールできなくなります。やめたいと思ってもやめられなくなるのです。依存症と聞いてどんなイメージがありますか？意思の弱い人になる？だらしのない人になる？性格のせい？・・・これはすべて間違いで、誰にでもなる可能性のある病気です。本人は「依存症」になっていても自覚していないことが多いです。

- ・アルコール107万人・薬物10万人・ギャンブル320万人
- ・ネット 成人421万人 中高生93万人

・ネット依存・ゲーム障害

ネット・ゲームの楽しさは「プレイをしているうちに時間を忘れる」、「家族と過ごす時間よりもゲームを優先したくなる」など、ゲームの世界に熱中するほど、どんどんはまっていきます。依存症は進行する病気です。「生活の中でゲームを最優先で考えてしまう」「勉強が後回しになって、成績が下がっていく」などが起こりますが、それでもゲームをやめられませんが・・・現実に関わった問題にどう向き合えば良いかわからなくなり、ゲームを続ける生活からさらに抜け出せなくなります。

・予防について

<家庭での一次予防策>

1. ネットやゲーム以外の娯楽を豊富にする。
2. ネット使用のルールは、家族一緒に決めて守る。
3. ルール逸脱時の対応には例外を作らない。
4. ネット使用のメリットを共有する。
5. ネット使用のデメリットを共有する。
6. デジタルデトックス（デジタル製品から離れる）の機会をもつ。
7. 家族がお互いネットで何をやっているかを共有する。

ネットやゲームから完全に離れるはこれからの時代ほぼ不可能だと思います。目の前に有りながらも依存しない力を身につけていきたいものです。

きりとりせん

○学校保健委員会の感想や、その後のルール作りなど取り組まれたこと、また今後学校保健委員会で取り上げてほしいことがありましたらご記入ください。